

## Ropeskipping gevorderden + volwassenen (+16jaar) – Code RS3

Touwtje springen is een zeer efficiënte oefenvorm voor de ontwikkeling en versterking van de spieren. Om deze redenen is ropeskipping een belangrijk onderdeel van het trainingsprogramma van bokkers, basket- en volleybal-, tennis- en hockeyspelers... om er maar "enkele" op te noemen.

Het bevordert de coördinatie, het ritmegevoel, de snelheid en beweeglijkheid maar ook de uithouding, kracht, creativiteit en sociale ontwikkeling.



**Lesgeefster:**

**ONDER VOORBEHOUD!**  
**Voorlopig geen lesgeefster!**

**Wanneer/lessen.**

Donderdag: 21u00 – 22u00  
Aanvang lessen: 8 september 2011  
Einde lessen: einde juni 2012

**waar.**

Turnzaal Gemeentelijke lagere school  
Oelegem – "De Driehoek"  
Schildesteenweg 10  
2520 Oelegem-Ranst

**Kostprijs lessen :**

Lidgeld: 90€ (volledig seizoen)  
Verzekering is inbegrepen

**Contactgegevens sporttakverantwoordelijke:**

Robin Vanlook  
GSM: 0476/20.69.34  
e-mail: [rwl@technofluid.be](mailto:rwl@technofluid.be)